Mittelhof

Speiseplan Grundschule und Kinderhaus Athene

Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar

Woche vom 09.11.2026 bis 15.11.2026, 46. Kalenderwoche

	Menü 1	Menü 2 Vegetarisch
Montag	Vollkorn-Spirelli-Mix [1,1a] rote Tomatensoße [1c,1a,1,1b,9,1e,1d] Reibekäse Gouda [7] Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat [1,9,13,7,3,10] frisches Obst (Banane)	Menü 1 ist vegetarisch
Dienstag	Gebratenes Pangasiusfilet [4] helle Dillsoße [1c,1a,1,1b,7,9,1e,1d] gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg [7,1,10,3,9,13]	Hirse-Karottenbratling [13,1,9,3,10] helle Dillsoße [1c,1a,1,1b,7,9,1e,1d] gekochte Kartoffeln Rohkost aus der Salatbar mit Gurkensalat, Möhre, Tomate und Eisberg [7,1,10,3,9,13]
Mittwoch	Indonesische Reispfanne Nasi Goreng [6,1,3] Rohkost aus der Salatbar mit Paprika-Maissalat, Gurke, Tomate und Blattsalat [1,9,13,7,3,10] frisches Obst (Apfel)	Menü 1 ist vegetarisch
Donnerstag	"Kotopoulo psito" Hähnchen aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen [7,3,10,1,9,13] Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais [1,9,13,7,3,10]	Gemüse, Zucchini und Möhren, aus dem Ofen mit Kartoffeln und Bohnen [3,10,1,9,13,7] Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais [1,9,13,7,3,10]
Freitag	Brühnudeln mit Gemüsestreifen [1a,1,9] halbes Roggenbrötchen [1,1b,1c,1a] Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Tomate, Paprika und Blattsalat [1,9,13,7,3,10] Milchreis mit Zucker&Zimt und Apfelmus [7]	Menü 1 ist vegetarisch

	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
Montag	523,4 kcal	5,5 g	1,2 g	55,2 g	25,8 g	7,2 g	0,9 g
Dienstag	396,6 kcal	15,8 g	3,2 g	29,8 g	4,5 g	23,2 g	1,6 g
Mittwoch	307,1 kcal	9,2 g	1,4 g	41,7 g	8,2 g	6,5 g	0,8 g
Donnerstag	386 kcal	19,3 g	6,2 g	22,8 g	3,2 g	24,6 g	1,4 g
Freitag	391,8 kcal	4,4 g	1,3 g	66,9 g	17,7 g	11,4 g	1,7 g

	Energie	Fett	Gesätt. Fettsäuren	Kohlen-hydrate	Zucker	Eiweiß	Salz
Montag	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Dienstag	306,2 kcal	5,8 g	2 g	32,3 g	6,1 g	5,6 g	1,5 g
Mittwoch	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Donnerstag	229,1 kcal	8,4 g	2,2 g	26,9 g	7,1 g	6 g	1,2 g
Freitag	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g

DE-ÖKO-070

Wir nutzen ausschließlich Zutaten in Bio-Qualität

außer: Fisch und Fischerzeugnisse

Bei kurzfristiger Nichtverfügbarkeit der geplanten Lebensmittel kann es zu Änderungen kommen.